

**PONDĚLÍ**

|   |                     |           |
|---|---------------------|-----------|
| Snídaně: Tuňáková pomazánka, slunečnicový chléb, zeleninová obloha: | 1220                | 1660      |
| Svačina 1: Kiwi s ananasem  | 690                 | 690       |
| Oběd: Palačinky se špenátem zapačené s rajčaty a mozzarellou (3,    | 1607                | 2610      |
| Svačina 2: Čočková polévka  | 640                 | 640       |
| Večeře: Teplá zelenina s tempehem (6)                               | 915                 | 1270      |
| <b>Celkem kJ</b>  | <b>5027/6870 kJ</b> | 5072 6870 |

**ÚTERÝ**

|   |                     |           |
|---|---------------------|-----------|
| Snídaně: Nivová pomazánka, fitness bulka, obloha (1A,7) | 1210                | 1590      |
| Svačina 1: Hruška                                       | 720                 | 720       |
| Oběd: Tříbarevné těstoviny se zeleninovým ragú          | 1370                | 2330      |
| Svačina 2: Jarní salát s pečenou cuketou a klíčky mungo | 670                 | 670       |
| Večeře: Květákovo zeleninový salát                      | 1060                | 1490      |
| <b>Celkem kJ</b>  | <b>5030/6800 kJ</b> | 5030 6800 |

**STŘEDA**

|   |                     |           |
|---|---------------------|-----------|
| Snídaně: Vaječná fritáta, žitný chléb (1D,3)            | 1210                | 1680      |
| Svačina 1: Ovocný salát                                 | 620                 | 620       |
| Oběd: Sojové nudličky po provensálsku, rýže (6)         | 1370                | 2480      |
| Svačina 2: Zeleninové hranolky s křenovým cottage (7,9) | 850                 | 850       |
| Večeře: Kroupové rizoto s dýní a balkánským sýrem (7)   | 1140                | 1620      |
| <b>Celkem kJ</b>  | <b>5190/7250 kJ</b> | 5190 7250 |

**ČTVRTEK**

|  |                     |           |
|--|---------------------|-----------|
| Snídaně: Domácí pečené vločky s ořechy a jogurtem (1D,7,8)     | 1210                | 1670      |
| Svačina 1: Rajčátka s hermelínovou nádivkou, křehký chléb (7)  | 815                 | 815       |
| Oběd: Zeleninové karbanátky s bramborem a bylinkovo-jogurtovín | 1415                | 2340      |
| Svačina 2: Zelný salát s mrkví                                 | 450                 | 450       |
| Večeře: Rýžové nudle se zeleninou                              | 1110                | 1450      |
| <b>Celkem kJ</b>   | <b>5000/6725 kJ</b> | 5000 6725 |

**PÁTEK**

|   |                     |           |
|---|---------------------|-----------|
| Snídaně: Chléb s tvarohem a ředkvičkami (1A,7)              | 1310                | 1710      |
| Svačina 1: Domácí vanilkový krém s jahodami a borůvkami (7) | 850                 | 850       |
| Oběd: Špecle se zelím, šmakounem a houbami (1A,3)           | 1380                | 2375      |
| Svačina 2: Pikantní pomerančový salát                       | 570                 | 570       |
| Večeře: Cizrna s rajčatovou omáčkou a balkánským sýrem (7)  | 1140                | 1550      |
| <b>Celkem kJ</b>  | <b>5250/7055 kJ</b> | 5250 7055 |

Jídlo je určeno ke spotřebě do 24 hodin

Způsob přípravy: u jídla určené pro ohřev v mikrovlnné troubě, propíchněte několikrát krycí fólii, vložte do mikrovlnné trouby a ohřívejte podle výkonu trouby cca 2,5-3 minuty při výkonu 750W.